

祝

# つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

勝田第一中学校 2年 袖山 亜彩美さんの作品

最優秀賞

## 『野菜で元気いっぱい！簡単！ 茨城朝ごはん Part 3 ～和食～』

- \* とうもろこしと枝豆の炊き込みご飯
- \* 色鮮やかな鮭のホイル焼き
- \* キャベツときゅうりの浅漬け
- \* 具たくさんミルク味噌スープ
- \* 季節のフルーツ



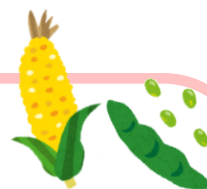
### とうもろこしと枝豆の炊き込みご飯

#### 材料（4人分）

- ・ ご飯 2合
- ・ とうもろこし 1本
- ・ 枝豆 適量
- ・ バター 20g
- ・ 酒 大さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ 醤油 少々

#### 作り方

- ① 生のままのとうもろこしの実をほぐす。枝豆を塩ゆでして、実を出しておく。
- ② お米を洗い、酒、塩、とうもろこし、とうもろこしの芯、水を釜に入れて炊飯する。
- ③ 炊き上がったらバターと醤油と枝豆を入れて混ぜ、盛り付ける。



### 色鮮やかな鮭のホイル焼き

#### 材料（4人分）

- ・ 生鮭切り身 4切れ
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ えのき 1パック
- ・ しめじ 1パック
- ・ パプリカ(赤・黄) 各1/2個
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ バター 20g

#### 作り方

- ① 玉ねぎはスライスして、パプリカは細切りにする。えのき、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② アルミホイルを敷き、玉ねぎを置いた上に生鮭を置き、上から塩こしょうをふる。パプリカ、えのき、しめじをその上に乗せ、酒、醤油をかけ、バターを乗せてアルミホイルで全体を包む。
- ③ 180度に熱したオーブンで20分焼く。
- ④ 出来たらお皿に盛り付ける。



## キャベツときゅうりの浅漬け



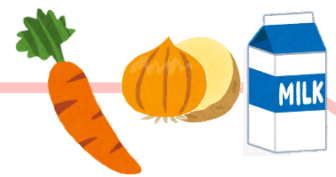
### 材料（4人分）

- ・キャベツ 葉4枚
- ・きゅうり 1本
- ・塩昆布 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1/2

### 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② ビニール袋に①と塩昆布、ごま油を入れて揉み、お皿に盛り付ける。

## 具だくさんミルク味噌スープ



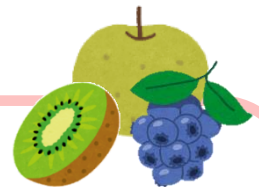
### 材料（4人分）

- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・豚肉 100g
- ・青ねぎ 少々
- ・和風だし 5g
- ・味噌 適量
- ・ごま油 適量
- ・牛乳 200cc
- ・水 500cc

### 作り方

- ① 野菜と豚肉は食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。
- ② 鍋に①を入れて水を入れる。中火で煮込み、和風だしを入れる。
- ③ 具材が柔らかくなったら、味噌を入れ、最後に牛乳を加える。
- ④ お椀によそい、青ねぎをちらす。

## 季節のフルーツ



### 材料（4人分）

- ・梨 1個
- ・ゴールデンキウイ 2個
- ・ブルーベリー 適量

### 作り方

- ① 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。